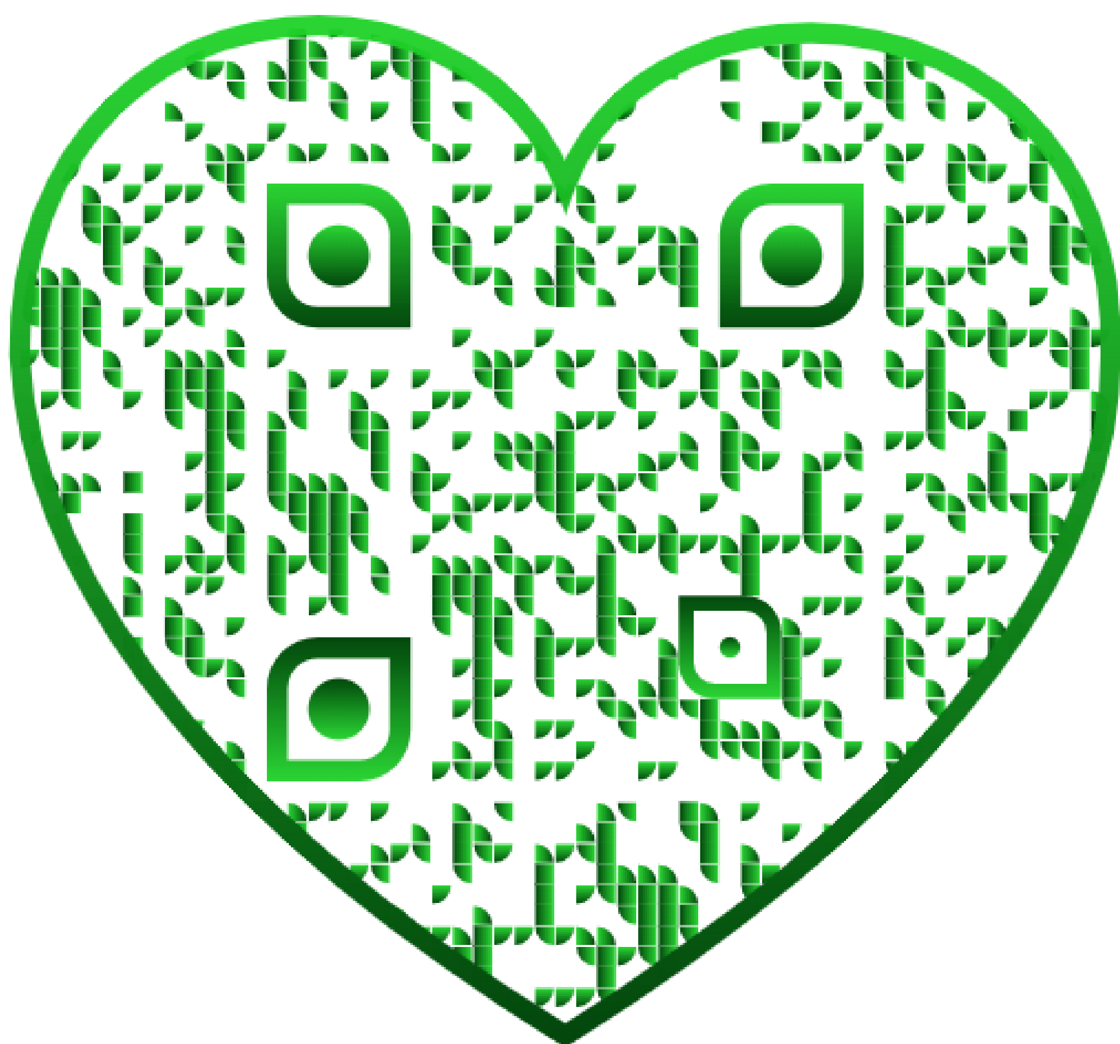
Allan Percy

Nietzsche para estressados





Prólogo

Filosofia para o dia a dia

NIETZSCHE PARA ESTRESSADOS é um manual inteligente, provocador e estimulante que reúne 99 máximas do gênio alemão e sua aplicação prática a várias situações do dia a dia. A filosofia de Nietzsche é de grande utilidade na busca de uma solução para uma série de problemas, tanto na vida pessoal quanto na profissional.

Este breve curso de filosofia cotidiana foi criado para nos auxiliar naqueles momentos em que precisamos tomar decisões, recuperar o ânimo, encontrar o caminho certo quando estamos perdidos e relativizar a importância dos fatos da vida. É indicado para pessoas que procuram inspiração no pensamento do filósofo mais influente da era moderna para combater as angústias e os medos dos dias de hoje.

Cada capítulo é iniciado por um aforismo desse grande pensador, seguido de uma interpretação atual que nos ajuda a alcançar o bem-estar.

No final, há um anexo que explica o valor terapêutico da filosofia e suas aplicações no cotidiano. Conheceremos o trabalho dos filósofos terapeutas, popularizado pelo livro *Mais Platão, menos Prozac*, de Lou Marinoff, e entenderemos como máximas dos pensadores de todos os tempos podem oferecer uma ajuda da melhor qualidade.

Antes de conhecer seus pensamentos, saiba um pouco sobre a vida do grande mestre.

Friedrich Wilhelm Nietzsche nasceu em 1844, na cidade alemã de Röcken. Seu pai era pastor evangélico e faleceu quando o filho tinha 5 anos. O menino cresceu em um ambiente de pietismo protestante dominado por mulheres.

Após frequentar um internato, onde foi apresentado à Antiguidade grega e romana, estudou filosofia clássica nas universidades de Bonn e Leipzig. Nessa última, entrou em contato com as ideias de Schopenhauer e com a música de Wagner, compositor que admirava e que mais tarde conheceria pessoalmente.

Em 1869, com apenas 25 anos, Nietzsche já era professor de filologia clássica na Universidade da Basileia. No entanto, sua atividade docente foi interrompida em 1870, quanto estourou a Guerra Franco-Prussiana.

Nietzsche participou do conflito como enfermeiro, até ser obrigado a abandonar o front por causa de uma disenteria, da qual nunca se recuperou totalmente.

Em 1881, conheceu Lou Andreas Salomé, mulher por quem se apaixonou perdidamente mas que acabaria se casando com um amigo seu. A rejeição ajudou a consolidar sua proverbial misoginia.

Obrigado a se aposentar prematuramente por conta de sequelas da doença, Nietzsche viveu na Riviera francesa e no norte da Itália, lugares que considerava ideais para pensar e escrever. Sozinho e frustrado por suas obras não alcançarem a acolhida desejada, foi vítima de seus primeiros acessos de loucura em 1889, quando morava em Turim e estava praticamente cego.

Após longas temporadas internado em clínicas da Basileia e de Jena, Nietzsche passaria o fim da vida na casa da mãe, que cuidou dele até morrer, deixando-o ao encargo da irmã. Nietzsche faleceu em 1900.

Seu ambicioso legado filosófico até hoje não perdeu o poder inspirador e instigante.

1

Quem tem uma razão de viver é capaz de suportar qualquer coisa

QUANDO PERDEMOS DE VISTA nossos objetivos fundamentais, somos dominados pelo estresse e pela desorientação. A sensação de "trabalhar muito para nada" e o esgotamento que dificulta a concentração podem ser combatidos com a definição de uma meta clara, que ofereça sentido ao que estamos fazendo nos bons e nos maus momentos.

Para o psicólogo Viktor Frankl, se o indivíduo encontra um sentido para sua vida, é capaz de superar a maior parte das adversidades. A logoterapia, criada por ele, busca exatamente isto: em vez de escavar o passado do paciente, tenta explorar o que é possível fazer com o que ele tem aqui e agora. Em outras palavras, devemos encontrar um motivo para nos levantar da cama todas as manhãs.

O problema de muitas pessoas insatisfeitas com sua existência é que elas não pensam na vida que gostariam de viver. E a primeira condição para encontrar-se é saber aonde se quer chegar.

Como fez Frankl meio século mais tarde, Nietzsche destaca a importância de se buscar uma "razão de viver". Quando nossa vida se torna plena de sentido, de uma hora para outra os esforços já não são cansativos, e sim passos necessários em direção à meta que estabelecemos.

2

O destino dos seres humanos é feito de momentos felizes e não de épocas felizes

A FELICIDADE É FRÁGIL E VOLÁTIL, pois só é possível senti-la em certos momentos. Na verdade, se pudéssemos vivenciá-la de forma ininterrupta, ela perderia o valor, uma vez que só percebemos que somos felizes por comparação.

Após uma semana de céu nublado, um dia de sol nos parece um milagre da Criação. Do mesmo modo, a alegria aparenta ser mais intensa quando atravessamos um período de tristeza. Os dois sentimentos se complementam, pois, da mesma forma que a melancolia não é eterna, não poderíamos suportar 100 anos de felicidade.

Imaginar que temos obrigação de ser felizes o tempo todo e em todo lugar é um grande fator de estresse na sociedade moderna. A negação da tristeza dispara o consumo de antidepressivos e a busca de psicoterapias e nos leva a adquirir coisas de que não precisamos. Não exibir um sorriso permanente parece ser motivo de vergonha.

Contra essa perspectiva falsa e infantil, Nietzsche nos lembra que a felicidade vem em lampejos e que tentar fazer com que ela dure para sempre é aniquilar esses lampejos que nos ajudam a seguir em frente no longo e tortuoso caminho da vida.

3

Nós nos sentimos bem em meio à natureza porque ela não nos julga

NÓS, SERES HUMANOS DO SÉCULO XXI, estamos "desnaturalizados" e isso muitas vezes nos faz parecer extraterrestres em nosso próprio planeta. Mesmo acreditando que a cultura e a civilização tenham suprido nossa porção mais animal e instintiva, ainda precisamos manter contato com o mundo natural.

Para tratar quadros de ansiedade que nascem do excesso de trabalho e de uma longa permanência na selva de pedra, escapadas de dois ou três dias para a natureza podem ser mais eficientes do que a ingestão de medicamentos.

Ao sentir o cheiro de terra fresca, o ar limpo e o silêncio, que só é quebrado pelas pequenas criaturas ao redor, reencontramos nossa essência por tanto tempo abandonada.

Como diz Nietzsche, na cidade precisamos representar um papel porque estamos muito preocupados com o que pensam de nós. Mas, ao voltar à natureza, podemos nos dar ao luxo de sermos nós mesmos. Não precisamos nos vestir bem, falar ou atuar de maneira especial. Basta nos deixarmos levar pelo mundo natural em direção ao nosso interior, onde um manancial de tranquilidade nos espera.

4

Precisamos pagar pela imortalidade e morrer várias vezes enquanto estamos vivos

NIETZSCHE SUGERE QUE NÃO HÁ apenas uma morte ao longo da existência humana. No decorrer da vida, vamos vencendo etapas e devemos morrer – simbolicamente – para podermos nascer no estágio seguinte.

Essa transição de uma vida a outra é o que as tribos mais ligadas à terra chamam de "rito de passagem", um momento que nossa civilização vem abandonando.

O antropólogo catalão J. M. Fericgla comenta o assunto:

> Sem entrar no mérito da religião, a primeira comunhão era tradicionalmente um rito de iniciação: uma porta simbólica que conduzia da infância à puberdade. Os meninos ganhavam suas primeiras calças compridas após a cerimônia, transformando-se em homenzinhos. Isso coincidia com a permissão para sair à rua sozinhos, mesmo que apenas para comprar pão. O padrinho costumava abrir uma conta-corrente no nome do afilhado. Também no momento da primeira comunhão os meninos ganhavam seu primeiro relógio, o que significava um controle adulto do tempo.

Um bom exercício para tomar consciência das vidas que existem dentro de nossa vida é fazer uma relação das etapas que já superamos e verificar se houve algum rito de passagem entre uma e outra. Depois podemos perguntar a nós mesmos: "Qual é a próxima vida em que quero nascer?"

5

O valor que damos ao infortúnio é tão grande que, se dizemos a alguém "Como você é feliz!", em geral somos contestados

NÃO É LUGAR-COMUM DIZER que os povos aparentemente mais primitivos demonstram ser mais felizes que a sociedade ocidental contemporânea. Muitos se perguntam como pessoas que não têm nada ou quase nada podem ser mais bem-humoradas do que outras que trabalham para acumular todo tipo de bens.

Será que a contestação, como diz Nietzsche, é uma marca de nossa civilização?

Nas conversas típicas do ambiente de trabalho, nos bares e nos restaurantes as queixas são intermináveis: reclamamos das taxas de juros, do custo de vida, do ruído e da poluição que assolam as grandes cidades. Talvez não estejamos fazendo nada para remediar esses fatores, mas gostamos de nos queixar, o que acaba gerando angústia e estresse.

O estresse não nasce das circunstâncias externas, mas da interpretação que fazemos delas. Talvez o segredo da felicidade seja deixar de nos preocuparmos com fatores e estatísticas que não dependem de nós e nos divertirmos mais.

6

Nosso tesouro está na colmeia de nosso conhecimento. Estamos sempre voltados a essa direção, pois somos insetos alados da natureza, coletores do mel da mente

Como Schopenhauer, Nietzsche em sua juventude se interessou pelas várias filosofias que florescem na Índia.

Herdeiro de uma longa tradição espiritual voltada ao conhecimento pessoal, Ramana Maharshi talvez tenha sido o último "grande guru" a trabalhar com o instrumento que nos torna humanos: a mente.

Ramana estimulava seus discípulos a perguntarem a si mesmos: "Quem sou eu?" Quando soube que tinha câncer, tranquilizou-os dizendo: "Não vou a lugar nenhum. Para onde poderia ir?"

Aqui Nietzsche compara a conquista da mente a uma abelha voando em direção à colmeia para colher o mel mais puro. Maharshi descrevia da seguinte forma a viagem às profundezas do nosso interior:

> Assim como o pescador de pérolas prende uma pedra na cintura e desce ao fundo do mar para buscá-las, cada um de nós deve se munir de desapego, mergulhar dentro de si mesmo e encontrar sua pérola.

Para encontrar essa pérola não é preciso peregrinar à Índia nem se entregar a complexos exercícios espirituais. Basta olharmos tranquilamente para o nosso interior.

7

A palavra mais ofensiva e a carta mais grosseira são melhores e mais educadas que o silêncio

A MAIOR PARTE DAS GUERRAS PSICOLÓGICAS é iniciada mais pelo que não se diz do que pelo que se diz.

Vamos imaginar uma cena: *A* está chateado com *B* e parou de falar com *B* desde que este se esqueceu de lhe dar os parabéns pelo aniversário. *A* deveria ter dito: "Você não sabe que dia foi ontem?", mas, como ficou magoado com a falta de atenção do amigo – que, na realidade, foi apenas um esquecimento –, resolveu pagar na mesma moeda: o silêncio. *B* acabou se chateando com *A*, que de uma hora para outra deixou de atender seus telefonemas e, quando conseguiram se falar, não se mostrou nada gentil.

São comportamentos infantis, porém muito mais comuns do que se imagina. Quantos casais brigam por mal-entendidos que duram dias ou meses até serem esclarecidos? A falta de comunicação também está na origem de muitos conflitos vividos no ambiente de trabalho.

Não dizer as coisas a tempo é um importante fator de estresse no mundo tumultuado em que vivemos, pois possibilita interpretações equivocadas que acabam pesando contra nós.

Nietzsche, que não tinha papas na língua, afirma que é melhor expressar nossos sentimentos – mesmo sem encontrar as palavras adequadas – do que ofender com o silêncio.

8

Nossa honra não é construída por nossa origem, mas por nosso fim

Como já dissemos, as pessoas mais felizes e realizadas são as que sabem aonde querem chegar e têm metas. Podemos alcançar nossos objetivos de forma mais ou menos eficaz, mas o fato de termos vivido em função de algo acrescenta um valor inestimável à nossa existência.

Quando enxergamos a vida dessa maneira, nossa origem humilde e os erros que porventura tenhamos cometido no caminho perdem a importância. Como diz o Corão: "A Deus não importa o que você foi, mas o que será a partir deste momento."

Para ver com clareza e atuar de forma coerente, precisamos de algo parecido com um roteiro pessoal. Experimente o seguinte exercício:

1. Pegue uma folha de papel e trace nela uma linha vertical.
2. Escreva à esquerda um resumo do que foi sua vida até hoje.
3. À direita, descreva o caminho que gostaria que ela tomasse a partir deste momento.
4. Logo abaixo, anote os passos necessários para seguir em frente com seu roteiro.

E mãos à obra!

9

O homem que imagina ser completamente bom é um idiota

Se a consciência nos torna humanos, a imperfeição também é um traço distintivo de nossa espécie. Passamos mais tempo reparando erros do que construindo coisas de valor.

Assumir essa característica da nossa condição nos ajuda a ser humildes e, o que é mais importante, nos faz tomar consciência de quanto ainda precisamos nos aprimorar. Todo fracasso ou erro nos ensina como fazer melhor.

As pessoas mais inflexíveis e perfeccionistas sofrem as consequências de seus atos imperfeitos. Se algo dá errado, costumam colocar a culpa nos outros e ficam descontrolada quando alguém mostra qualquer falha que possam ter cometido.

Nietzsche nos dá o seguinte conselho: é inútil querermos ser bons o tempo todo e fazer tudo certo – o que importa é estarmos dispostos a fazer um pouco melhor hoje do que fizemos ontem.

A palavra japonesa *wabi-sabi* define a arte da imperfeição: no que é incompleto, irregular e antigo existem vida e beleza, pois aí está contido o desejo que a natureza tem de aprimorar a si mesma.

10

As pessoas que nos fazem confidências se acham automaticamente no direito de ouvir as nossas

Os jornalistas sabem que informação é poder. Por isso é importante medir o que dizemos e, sobretudo, a quem dizemos.

Às vezes encontramos pessoas que rompem imediatamente o protocolo e nos transformam em parte integrante de suas vidas. Mas o que pode ser entendido como um ato de confiança também envolve riscos: quando nos transformam em seus confidentes, esses indivíduos nos incluem em seu círculo íntimo e nos obrigam a acompanhar sua evolução pessoal. Dito de outra forma: nós nos transformamos em espectadores forçados de um mundo pessoal que até então desconhecíamos.

Além da pressão gerada por ouvir confidências, há o perigo do qual nos previne Nietzsche: o outro pode estar esperando de nós uma atitude de confiança semelhante para, assim, completar o círculo iniciado por ele.

Por tudo isso, é importante sermos cuidadosos ao escutar – reservando o entusiasmo para as pessoas mais íntimas – e ainda mais cuidadosos ao falar.